

Сутормина Анна Андреевна

врач-психиатр

ГБУЗС «Севастопольская городская психиатрическая больница»

г. Севастополь

Научный руководитель

Смирнова Светлана Викторовна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

**ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРИМЕНЕНИИ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРАКТИК ДЛЯ УСПЕШНОЙ
АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ В РОССИЙСКИХ РЕАЛИЯХ:
ВОЗМОЖНОСТИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

***Аннотация:** адаптация мигрантов в новой культурной среде представляет собой сложный и многоуровневый процесс, требующий учета различных факторов, таких как культура, личная история, социальные условия и психическое здоровье. В статье рассматривается транскультуральный подход как эффективный инструмент для создания комфортной и безопасной психотерапевтической среды, способствующей адаптации мигрантов. Основное внимание уделяется возможностям позитивной психотерапии для решения типичных проблем, с которыми сталкиваются мигранты, и предоставления конкретных примеров успешного применения этих подходов в российском контексте.*

***Ключевые слова:** адаптация мигрантов, психотерапия, транскультуральный подход, психотерапевтическая среда.*

С каждым годом миграция становится важной темой для современного общества. Люди, покидая свои родные страны, сталкиваются не только с изменениями в социальных и экономических условиях, но и с эмоциональными кризисами, вызванными адаптацией к новым культурным и языковым контекстам. В России, как и в других государствах, мигранты из разных стран сталкиваются с

особыми вызовами, такими как культурный шок, неоднозначное восприятие от местного населения и отсутствие социальной поддержки. Психотерапевтические практики, основанные на транскультуральном подходе, могут эффективно облегчить этот процесс [1].

Транскультуральный подход в психотерапии фокусируется на взаимодействии между культурой клиента и терапевтом. Он базируется на понимании, что каждая культура обладает уникальными нормами, ценностями и системами верований. Это знание позволяет терапевту адаптировать свои методы к уникальным потребностям каждого клиента, что, в свою очередь, ведет к более глубокому пониманию и более успешным результатам терапии [3; 4].

Культурная чувствительность терапевта, это не просто уважение к культуре клиента, но и глубокое понимание ее особенностей. Психотерапевты должны осознавать, как культурные факторы, такие как язык, традиции, религия и история, влияют на восприятие мигрантом своего опыта. Применение культурной чувствительности включает в себя активное изучение культурных контекстов и адаптацию коммуникации в зависимости от культурных различий [2].

Психотерапевтические техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия или гештальт-терапия, могут потребовать адаптации для лучшего восприятия клиентом. Например, использование местных притч и символов из культуры клиента может улучшить взаимопонимание и увеличить эффективность терапии. Терапевты могут использовать возможные аналогии и концепции, которые имеют значение для клиента, что может помочь в расширении понимания терапевтических процессов.

Психотерапевт должен активно слушать и избегать суждений, показывая клиенту, что его опыт важен. Ведь эмпатия – это ключ к установлению доверительных отношений между терапевтом и клиентом. Только в безопасной среде клиент может открываться и делиться своими переживаниями.

Важно учитывать, что социокультурные факторы могут оказывать определенное влияние на психическое здоровье мигрантов. Эти факторы могут

включать стигму, дискриминацию, трудности с поиском работы, язык и другие жизненные обстоятельства, которые могут сказываться на состоянии клиента [1; 6].

Позитивная психотерапия предлагает новый взгляд на решение проблем, с которыми сталкиваются мигранты, акцентируя внимание на ресурсах клиентов и механизмах их психологической устойчивости. Эта методология ориентирована на взгляд на личное развитие и нахождение смысла в жизни, что является особенно актуальным для мигрантов, испытывающих стресс и неопределенность [3; 4].

Ключевые возможности позитивной психотерапии в работе с мигрантами это прежде всего следующее.

1. Сосредоточение на ресурсах: позитивная психотерапия строится на ценности внутреннего потенциала каждого клиента. Психотерапевты могут использовать техники, направленные на выявление и активизацию ресурсов клиента, таких как личные качества, навыки, установки и опыт. Например, во время сессий мигранты могут быть приглашены говорить о своих достижениях и успехах в прошлом, что помогает им осознать свои сильные стороны, которые могут помочь в адаптации на новом месте.

2. Преодоление трудностей: позитивная психотерапия предлагает стратегии и инструменты, которые помогают клиентам справляться с культурными и личными трудностями. Темы, такие как построение позитивного мышления, обучение методам саморегуляции и управление эмоциями, могут быть полезными для мигрантов. Например, использование метода «счастливой карты» может помочь клиентам визуально представить свои цели и шаги, которые они хотят предпринять для их достижения.

3. Формирование социальной поддержки: психотерапевты могут поощрять клиентов создавать и развивать свою социальную сеть поддержки, что особенно важно для мигрантов, которые могут страдать от одиночества и изоляции. Это может включать в себя участие в общественных мероприятиях, объединениях по интересам или группах поддержки. Можно рекомендовать клиентам участвовать

в межкультурных представлениях, где они могут познакомиться с другими мигрантами и местными жителями, что создаст ощущение принадлежности и поддержки.

4. Ориентир на развитие устойчивости: позитивная психотерапия предлагает множество практик, направленных на развитие устойчивости. Это могут быть практики на осознание собственных смыслов и концепций, ресурсов и опыта, создание дневников успехов или медитации, которые помогают уменьшить тревожность и повысить общее настроение. Исследования показывают, что регулярная практика благодарности положительно влияет на психическое здоровье, позволяя клиентам сосредоточиться на позитивных аспектах своей жизни.

Психотерапевты могут использовать различные методы, включая арт-терапию, музыкальную терапию или другие творческие подходы, чтобы помочь мигрантам выразить свои чувства и переживания, которые они не могут передать словами. Это оптимизирует пространство для творческого самовыражения, которое может облегчить процесс адаптации и стать безопасным путем для исследования идентичности и личных переживаний [2; 7].

Примеры из практики.

Кейс 1. Групповая работа с мигрантами из Центральной Азии.

Год: 2021. Организация: НКО «Адаптация». Место: Москва, Россия.

В рамках данного проекта были проведены групповые сессии для мигрантов из Кыргызстана, Узбекистана и Таджикистана с участием психолога, который применял разнообразные методики для выявления общих ценностей и ресурсов участников. Благодаря групповым обсуждениям и совместным активностям участники почувствовали большее единство, смогли делиться опытом, находить взаимную поддержку и развивать навыки совместного решения проблем. В итоге было замечено значительное снижение чувства одиночества и изоляции, а также более активная интеграция мигрантов в российское общество.

Кейс 2. Индивидуальная работа с мигрантом из Ближнего Востока.

Год: 2021. Место: Центр миграционных услуг, г. Санкт-Петербург, Россия.

Психотерапевт провел индивидуальные сессии с сирийским мигрантом, страдающим стрессом из-за стигматизации и утраты культурной идентичности. Ему были предложены методы позитивной психотерапии, с акцентом на культурных традициях клиента и его уникальном жизненном опыте. В рамках терапии были использованы техники, направленные на укрепление самооценки и поддержание связи с семьей и культурной идентичностью. Процесс включал активные дискуссии о возможных способах взаимодействия с местной культурной средой, что способствовало расширению социальной сети клиента.

Кейс 3. Онлайн-поддержка для молодежи-мигрантов

2020–2021 годы. Проект «Психология для всех». Онлайн. Россия.

В период пандемии была запущена программа онлайн-поддержки для молодежи-мигрантов на платформе «Психология для всех». При использовании транскультурального подхода психолог адаптировал содержание сессий к уникальным культурным особенностям участников, включая арт-терапию для выражения эмоционального состояния. Участники отмечали, насколько важным для них стало общение с другими молодежными мигрантами, что помогло им почувствовать себя менее изолированными. Программа включала упражнения по развитию устойчивости и созданию позитивной сети поддержки, что способствовало формированию крупной дружеской группы.

Кейс 4. Интеграционная программа для детей-мигрантов.

Год: 2021. Место: г. Екатеринбург, Россия.

Психолог детского центра сфокусировался на работе с детьми-мигрантами, столкнувшимися с трудностями в интеграции в образовательные учреждения. В своей работе он применил игровой подход, включая арт-терапию и групповые занятия, чтобы помочь детям проявить свои чувства и почувствовать себя комфортно. В результате программы дети научились эффективнее справляться со стрессом, улучшили свою самооценку и начали устанавливать дружеские отношения с местными сверстниками [5].

Заключение. Транскультуральный подход в психотерапии и методы позитивной психотерапии представляют собой мощные инструменты, которые могут

значительно облегчить адаптацию мигрантов в России. Учет культурных особенностей, сосредоточение на ресурсах клиента и создание поддерживающей среды могут повысить уровень удовлетворенности жизнью, укрепить психическое здоровье и обеспечить более плавный процесс интеграции. Не менее важно продолжать исследования в этой области и развивать практики, учитывающие многообразие человеческого опыта. Это обеспечит поддержку мигрантов в их стремлении к лучшей жизни и укрепит общественные связи в многонациональном российском обществе.

Список литературы

1. Интеграция инокультурных мигрантов в России: монография / Д.М. Абдрахманов, И.В. Демичев, М.М. Нугуманов [и др.]. – Уфа: Дизайн-Пресс, 2014. – 256 с. EDN TITUNF
2. Бредникова О. «Живу, постоянно оглядываясь»: doing everyday transnationalism / О. Бредникова // Жить в двух мирах: переосмысляя транснационализм и транслокальность: сборник статей / под ред. О. Бредниковой, С. Абашина. – М.: Новое литературное обозрение, 2021. – С. 71–103.
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг партнерства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
4. Пезешкиан Н. 33 и одна форма партнерства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
5. Пешкова В.М. Транснациональное детство. Ч. II. Место и роль детей в миграции из Средней Азии в Россию / В.М. Пешкова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – №5. – С. 450–473. – DOI: 10.14515/monitoring.2021.5.2065. – EDN: NYVFGZ.
6. Резаев А. Транснациональные мигранты в пространстве современного города / А. Резаев, А. Степанов, П. Лисицын // Социологическое обозрение. – 2020. – Т. 19. №2. – С. 254–275. – DOI: 10.17323/1728-192X-2020-2-254-275. EDN ЕВААНЛ
7. Степанов А.М. Транснациональный подход в современных миграционных исследованиях / А.М. Степанов // Вестник Санкт-Петербургского
6 <https://phsreda.com>

университета. Социология. – 2018. – Т. 11. №1. – С. 116–127. – DOI: 10.21638/11701/spbu12.2018.110. – EDN: YWEGYO.